

TRASPLANTE HEPÁTICO

RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA DEL PACIENTE



DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA
Área Clínica de Enfermedades Digestivas
Unidad Hepática - Hepatología
Hospital Universitari i Politècnic La Fe
Departamento de Salud Valencia La Fe

La Fe
Departament
de Salut

TELÉFONOS DE INTERÉS:

Hospital U. y P. La Fe: **Centralita** 961 24 40 00

Consultas Externas de **Hepatología**: extensión 244050
244051
244052

Consultas Externas de **Cirugía Hepática**: extensión 244620

Sala de Hospitalización (F5): extensión 411927

extensión 411928

ESPACIO PARA TOMAR NOTAS:

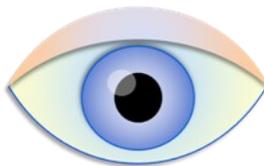
INTRODUCCIÓN

Ha sido Vd. Intervenido/a de un trasplante hepático y el personal enfermero de la Unidad Hepática le recomienda una serie de medidas para facilitar su recuperación y autocuidados en su domicilio. Léalas detenidamente y, ante cualquier duda, consulte con su enfermera/o antes de irse de alta hospitalaria.

Nuestro principal objetivo en la realización de este manual, que es fomentar su autocuidado, requiere de su colaboración en todo momento.

Debe seguir responsabilizándose del cumplimiento del régimen terapéutico en todas sus vertientes: medidas higiénico-dietéticas, tratamientos pautados, revisiones médicas,... así como llevar a la práctica toda la educación sanitaria recibida en la unidad de hospitalización.

Vamos a intentar ofrecer la mayor claridad posible y la mejor disposición para resolver cuantas dudas puedan surgirle al respecto de la información incluida en este manual.



Mira por tu Salud

Cuidados respiratorios y musculares

Fisioterapia respiratoria y muscular

Recuerde que debe continuar con su tratamiento de rehabilitación respiratoria hasta su total independencia.

1. **FISIOTERAPIA RESPIRATORIA** (2 veces al día durante 2 semanas)

Ejercicio de respiración incentivada, realizar 5 repeticiones, descansar 1 minuto y completar 10 respiraciones más.

2. **FISIOTERAPIA MUSCULO-ESQUELETICA** (2 veces al día durante 15 días después del alta hospitalaria).

a. Ejercicios de musculatura abdominal, en posición sentado, o contracción abdominal durante la espiración lenta y prolongada (no forzada).

b. Continuar con los ejercicios de brazos de forma coordinada con la respiración y con pesas de 1 a 2 kg.

c. Ejercicios para las piernas, en posición de pie: continuar con los ejercicios practicados durante la hospitalización.

3. **ADAPTACION PROGRESIVA AL ESFUERZO**

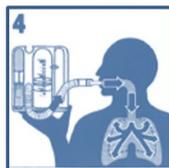
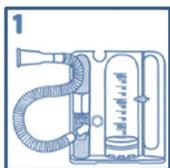
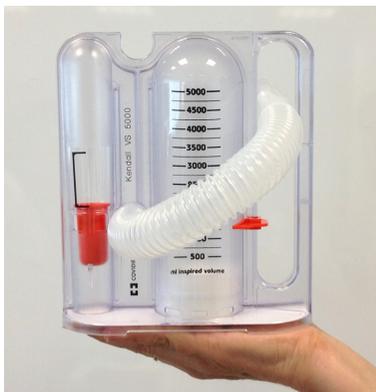
(2 veces al día hasta pasados 2 meses).

a. Deambulación según programa. Aumentar la distancia recorrida disminuyendo progresivamente los descansos. Incremente los tiempos en 30, 45, 60 minutos.

b. Subir y bajar escaleras, aumentando hasta los dos pisos y disminuir los descansos progresivamente.

Cuidados respiratorios

Recuerde el uso correcto del equipo.



Fuente: COVIDIEN-MEDTRONIC

ESPACIO PARA TOMAR NOTAS:

Manejo de la Alimentación

Es aconsejable mantener un peso estable, para ello debe seguir una dieta apropiada a su estado de salud, teniendo en cuenta sus preferencias y las indicaciones de su equipo de salud.

Como usted sabe, la medicación que toma puede tener algunos efectos secundarios como puede ser el aumento de la presión arterial y el nivel elevado de colesterol. Sería conveniente seguir una dieta cardiosaludable, incluyendo todos los grupos de alimentos. Si tiene diabetes siga la pauta de su especialista en endocrinología.

Evite el consumo de alimentos crudos, como verduras, hortalizas y embutidos durante los seis primeros meses posteriores al trasplante.

Es recomendable cocinar los alimentos bien asados, al vapor o a la plancha y evitar los fritos.

Las frutas se deben lavar cuidadosamente y retirarles la piel.

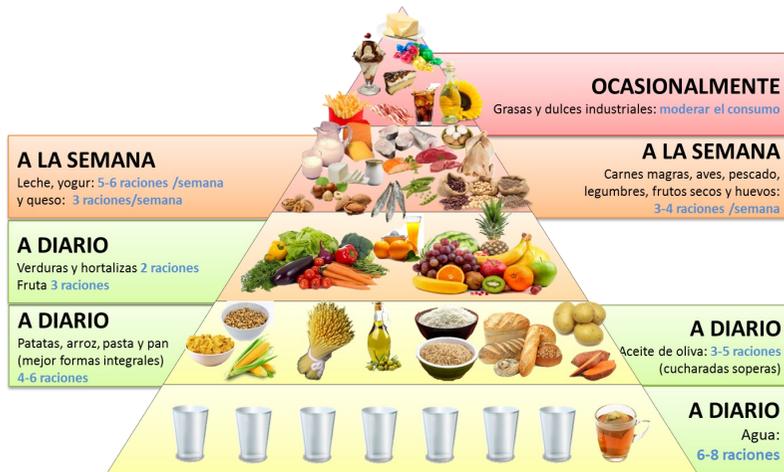
Es aconsejable tomar el agua embotellada, debe evitar el consumo en exceso de bebidas azucaradas (refrescos).

En resumen, se debe prevenir la contaminación de los alimentos.



Manejo de la Alimentación

Una dieta cardiosaludable deberá incluir todos los grupos de alimentos en la proporción adecuada:



- ◇ Disminución de algunas grasas (las de origen animal) y fritos,...
- ◇ Reducción del consumo de dulces
- ◇ Incremento de la ingesta de fibra

Hábito intestinal saludable

Mantener un hábito intestinal adecuado y evitar el estreñimiento debe ser una de sus prioridades, para ello debe tomar alimentos ricos en fibra y abundantes líquidos.

Cualquier alteración del tránsito intestinal deberá ser comunicado al personal médico o enfermero.

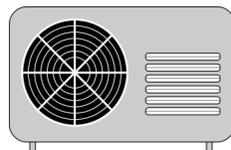
Descanso y confort

Así como la alimentación y el ejercicio físico son importantes, también lo es el sueño y el descanso. Debe dormir unas 7/8 horas al día, creando un ambiente favorable para el descanso, adaptando los horarios de los medicamentos para evitar interrupciones del sueño nocturno.



Si no duerme bien, no se automedique, consulte a su médico/a.

Mantenga una adecuada temperatura corporal, seleccionando la ropa (tejidos transpirables), y modificando las condiciones ambientales.



Recuerde que es muy conveniente adaptar nuestra vestimenta a los cambios climáticos.

Así como evitar las corrientes de aire y los ambientes muy calurosos o fríos.

Actividad física

Procure incorporar paulatinamente el ejercicio físico en sus hábitos de vida, evitando el sedentarismo y potenciando la práctica de ejercicios activos como pasear, bicicleta estática, subir y bajar escaleras,...

A continuación le mostramos una pirámide de ejercicio físico, en su base aparece lo que debe realizar con más frecuencia.



No realice deportes de riesgo ni de contacto.

Evite realizar el ejercicio físico después de las comidas.

Higiene y cuidados de la piel

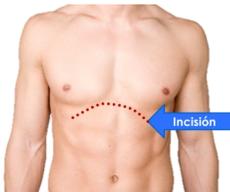
- ◇ Cabe destacar la importancia del lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- ◇ Para mantener una buena higiene corporal es importante la ducha diaria, mantener las uñas cortas y limpias, realizar la higiene bucal después de las comidas así como las revisiones odontológicas necesarias previa consulta con su especialista en digestología.
- ◇ Debido a la medicación, su piel puede experimentar una serie de cambios:
 1. Cambios hormonales: puede aparecer vello facial en las mujeres, por lo que se recomienda la decoloración. Para realizar depilación es aconsejable esperar 6 meses.
 2. Evite la exposición prolongada al sol, utilice protector solar para evitar la posible aparición de manchas en la piel, así como sombrero o gorra. Protéjase de los rayos ultravioleta si va a la nieve o a la playa.
 3. Mantenga la piel hidratada y cuidada.



Higiene y cuidados de la piel

CUIDADOS DE LA CICATRIZ

- ◇ Si observa alguna alteración en la cicatriz de la herida quirúrgica, consúltelo con su especialista en medicina de familia o con su enfermera/o.
- ◇ Cualquier otra alteración, como enrojecimiento, picor, ampollas, “bultos”,... que le llamen la atención, serán motivo de consulta médica preferente en las Consultas Externas de Hepatología.



AUTOCUIDADOS DEL TUBO DE DRENAJE BILIAR KEHR (en caso de llevarlo)

Usted puede cuidar del drenaje Kehr en casa. Es muy importante la higiene. Se recomienda ducharse, no bañarse, mientras lleve el drenaje. Después de la ducha debe secar el cuerpo con una toalla exclusiva, acto seguido seque con una gasa el punto de inserción del drenaje (no lo deje húmedo), coloque una gasa sobre los puntos, enrolle el drenaje encima y ponga otra gasa, y sobre ésta el esparadrapo.

Su especialista en digestología le citará a los 2 meses y, después de hacerse una prueba radiológica, el/la cirujano/a le retirará el drenaje Kehr, si procede.



Por su seguridad se recomienda:

◆ Respecto a Vacunas:

VACUNAS*	CALENDARIO			VACUNA DE RECUERDO	COMENTARIOS
	6 meses post trasplante	7 meses post trasplante	12 meses post trasplante		
Anti-hepatitis B	✓	✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> • Vacunación con 3 dosis a los 6 meses del trasplante • Recomendable realizar serología post-vacunación
Anti-hepatitis A	✓		✓		<ul style="list-style-type: none"> • Indicada para pacientes con hepatopatía crónica
Anti-Tétanos-Difteria	✓	✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> • Actualizar el calendario • Repetir dosis a los 10 años
Anti-Neumocócica 23-valente	✓			✓	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuna de recuerdo a los 5 años
Anti-Haemophilus influenzae B	✓				<ul style="list-style-type: none"> • Si no existe vacuna previa aplicar una dosis
Anti-Meningocócica C conjugada			✓		
Anti-Gripal			✓		<ul style="list-style-type: none"> • Un año después del trasplante • Anualmente durante la campaña de gripe

* Valorar el estado de la inmunización frente a la varicela-zóster, sarampión, rubeola y parotiditis.



Seguridad

- ◇ Evite vacunarse los 6 primeros meses post trasplante.
- ◇ Evite el contacto con personas enfermas o recién vacunadas con virus vivos (polio, triple vírica, varicela,...)
- ◇ Debe vacunarse de la gripe de forma anual y consultar con su médico/a de cabecera si necesita cualquier otra inmunización.
- ◇ Las personas que convivan con usted también deben ser vacunadas de la gripe.

◆ Respeto a los hábitos tóxicos:

- ◇ El consumo de **alcohol** queda totalmente prohibido.
- ◇ El **tabaco** queda totalmente prohibido, directamente y en su entorno.



◆ Respeto a los viajes:

- ◇ Consulte con su médico/a de cabecera si puede realizar un viaje, especialmente a zonas de riesgo, por si tiene que tomar algún tipo de medicación y/o medidas profilácticas.
- ◇ Debe llevar un informe actualizado del tratamiento y situación clínica.



Seguridad

♦ Riesgo de caídas.



- ◇ Es conveniente utilizar un calzado adecuado y cómodo y si fuera preciso utilizar ayudas ortopédicas como andador o bastón.

♦ Respetto a lugares muy concurridos:



- ◇ Utilice mascarilla facial, incluyendo las visitas a centros hospitalarios, durante los dos primeros meses.
- ◇ Evite los ambientes donde pudiese inhalar productos tóxicos y contaminantes.

♦ Respetto a los animales domésticos:



- ◇ Evite el contacto con animales domésticos. En el caso de tenerlos, deben estar correctamente vigilados por el veterinario/a así como mantener las medidas higiénicas adecuadas. Usted no debe asumir el cuidado de su mascota.
- ◇ Los roedores, aves y reptiles están totalmente desaconsejados.
- ◇ Se debe tener especial precaución en el

Actividad laboral y ocio

En cuanto a la actividad laboral, debe reanudarla dependiendo de cada caso, siempre que esté en condiciones físicas y psíquicas aceptables.



Igualmente, la actividad escolar hay que reiniciarla lo antes posible. Evite la incorporación académica si coincide con un periodo de gripe (u otras enfermedades contagiosas).



Es aconsejable participar y disfrutar de actividades recreativas.

Se desaconseja la jardinería y la agricultura.



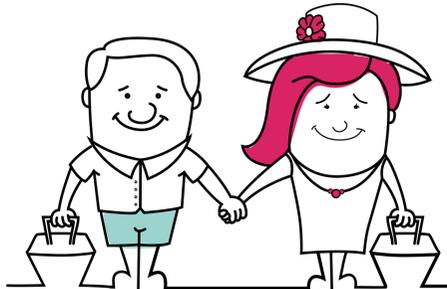


Actividad sexual

Respecto a la actividad sexual, el momento de reiniciarla dependerá del progreso de su recuperación. Se aconseja la utilización de preservativos y máxima higiene para evitar todo tipo de infecciones y enfermedades de transmisión sexual.

Si usted es mujer y desea quedarse embarazada, debe consultar con sus especialistas de digestivo y ginecología para determinar cuál es el momento más adecuado. Se desaconseja el embarazo, al menos antes de cinco años desde el trasplante, además, debe estar estable y con inmunosupresión baja (los inmunosupresores son fármacos con riesgo para el feto).

Recuerde que en los Centros de Salud Sexual y Reproductiva puede consultar con profesionales expertos (incluyendo el área de psicología y sexología) si considera que requiere más ayuda en sus relaciones de pareja.





Medicación inmunosupresora

El **tratamiento inmunosupresor** suele estar basado en la combinación de dos fármacos, para aumentar su eficacia y conseguir el estado de inmunosupresión adecuado, además de corticoides. Los fármacos más frecuentes son:

- ◇ Tacrólimus
- ◇ Micofenolato sódico
- ◇ Micofenolato mofetilo
- ◇ Everolimus
- ◇ Sirolimus
- ◇ Ciclosporina

Debe tomar la medicación a la misma hora y siempre de la misma manera.



Todos los inmunosupresores citados deben tomarse con el estómago vacío: una hora antes o dos horas después de comer.

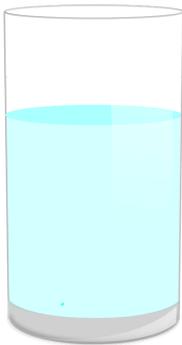


Medicación

El resto de los medicamentos de la lista se pueden tomar con o sin alimentos, pero **NUNCA** utilizar ZUMO DE POMELO NI NARANJA SANGUINA.

En el caso de olvidar tomar la dosis a la hora habitual debe seguir la siguiente pauta:

- ◇ Si han pasado de 1 a 2 horas: se tomará la dosis normal.
- ◇ Si han pasado de 5 a 6 horas: se tomará la mitad de la dosis.
- ◇ Si ha pasado más tiempo: esperará a la siguiente dosis.



Signos y síntomas de alarma



Ante la presencia de alguno de estos síntomas, contacte con su especialista en digestología o acuda al servicio de urgencias de su hospital:

1. Fiebre de más de 37,5° más de 24 h.
2. Temblores en las manos, dificultad en el habla.
3. Diarrea o vómitos de más de 24 horas, dolor abdominal de más de 24 horas y estreñimiento crónico, meteorismo, reflujo gástrico y acidez.
4. Color icterico (amarillo) de piel o conjuntivas. Orina de color oscuro (coñac), heces de color casi blanco.
5. Otros: edemas de miembros inferiores, hipertensión arterial, alteración de la visión, dolor intenso de cabeza, picores en la piel, retención de orina, molestias al orinar y erupciones cutáneas.



ESPACIO PARA TOMAR NOTAS



Preguntas frecuentes

- 1. Si se me olvida tomar una dosis, ¿qué tengo que hacer?**
 - ◇ Si han pasado de 1 a 2 horas debe tomarse su dosis pautada.
 - ◇ Si han pasado de 5 a 6 horas debe tomarse la mitad de la dosis.
 - ◇ Si han pasado más de 6 horas debe esperar a la siguiente dosis.
- 2. ¿Qué debo hacer con la medicación si vomito?**
 - ◇ Si vomita y ve las pastillas, espere media hora para volver a tomar la misma dosis, si no las ve y ha pasado más de una hora, tome la mitad de la dosis. Si continua con vómitos consulte con su especialista.
- 3. Antes de realizarme la analítica de control de niveles, ¿puedo tomar agua?**
 - ◇ Si puede tomar agua.
- 4. ¿Puedo tomar medicación para el dolor junto con los inmunosupresores?**
 - ◇ Sí, siempre que sea una medicación que su especialista ya le haya prescrito anteriormente.
- 5. Si tengo una hipoglucemia, ¿puedo tomarme los inmunosupresores con zumo o alguna otra bebida con azúcar?**
 - ◇ Sí, siempre que no sea de pomelo o naranja sanguina.

6. ¿Dónde y cuánto tiempo tengo que utilizar la mascarilla?

- ◇ Durante dos meses.
- ◇ En recintos cerrados y concurridos (ascensor...) y en centros hospitalarios.
- ◇ Evite las visitas a familiares o amistades que estén atravesando un proceso infeccioso en el que haya riesgo de contagio para usted.

7. ¿Puedo dar la mano a otras personas, un beso, coger a un bebe, dormir en la misma habitación con otra persona?

- ◇ Sí, siempre que las personas con las que tenga el contacto no estén atravesando ningún proceso infeccioso.

8. ¿Puedo comer fuera de casa y utilizar la vajilla del lugar donde vaya?

- ◇ Sí, sin ningún problema. Utilice el sentido común, frecuente lugares limpios y de confianza.

RECUERDE:

Las **visitas y controles**, con su especialista en hepatología y/o cirugía, deben ser siempre respetadas y, salvo necesidad, **no deben modificarse**.

TELÉFONOS DE INTERÉS:

- ◇ Hospital U.P. La Fe: 961 24 40 00
- ◇ Sala de Hepatología - **Unidad hepática** (F5) **411927 / 411928**
- ◇ Asociación de Trasplante hepático de la Comunidad Valenciana: **963 46 30 33**
- ◇ Consultas Externas de Hepatología: extensión **244050 / 244051 / 244052**
- ◇ Consultas Externas de Cirugía Hepática: extensión **244620**
- ◇ Sala de Hospitalización (F5): extensión **411927 / 411928**

ENLACES DE INTERÉS:

- ◇ Información al Paciente de la Conselleria de Sanitat
<http://www.san.gva.es/web/conselleria-sanitat/informacion-al-paciente>
<http://www.cuidatecv.es/>
- ◇ Hospital Universitari i Politècnic La Fe:
<http://www.hospital-lafe.com>
- ◇ Actualización: guías clínicas y artículos de revisión:
<https://www.sethepatico.org/guias-clinicas.php>
- ◇ Congresos:
<https://www.sethepatico.org/congresos-de-la-seth.php>
- ◇ Fichas técnicas de fármacos:
<https://www.sethepatico.org/farmacos-y-actualidad-terapeutica.php>
- ◇ Enlaces de interés:
<https://www.sethepatico.org/enlaces-de-interés.php>

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA DEL DEPARTAMENTO
DE SALUD VALENCIA LA FE

Subdirección de Enfermería. Área del Conocimiento,
Cuidados y Docencia

ÁREA DE GESTIÓN CLÍNICA DE ENFERMEDADES DIGESTIVAS

Este manual de **Recomendaciones al alta a la persona con trasplante hepático**, parte del Equipo de Enfermeras de la Unidad Hepática - Hepatología, dentro del Área de Gestión Clínica de Enfermedades Digestivas.

AUTORAS

- ◇ Emérita Martínez Gómez
- ◇ Amparo Guevara Muñoz
- ◇ Begoña Husillos Tamarit

RECONOCIMIENTO Y AGRADECIMIENTOS

- Al apoyo de la Adjunta de Enfermería del Área de Gestión Clínica
- A la colaboración del equipo médico
- A la colaboración del equipo enfermero
- A la colaboración de las/los pacientes trasplantados

Las imágenes de esta publicación son de creación propia o proceden del banco de imágenes libres www.pixabay.com





DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA

Subdirección de Enfermería.
Área del Conocimiento, Cuidados y Docencia